

18. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2021.05.03 Hétfő	Tej ⁽⁷⁾ , Méz, Margarin, Félbarna kenyér ⁽¹⁾	Hamis gulyásleves Levesbetét ⁽¹⁾ Finomfőzelék ^(1,7) Csirkepörkölt Gyümölcs Kenyér ⁽¹⁾	Hamis gulyásleves Levesbetét ⁽¹⁾ Temesvári sertésragu ^(1,7) Párolt rizs Gyümölcs	Sajtos pogácsa ^(1,3,7)
	E: 377kcal, zsír: 10,1g, tel.zsír: 3g, feh.: 12,8g, CH: 58,3g, Cuk: 16,2g, Só: 0,4g, Ca: 260mg	E: 635kcal, zsír: 27,2g, tel.zsír: 2,5g, feh.: 24,8g, CH: 79,3g, Cuk: 7g, Só: 1,4g, Ca: 179,8mg	E: 739kcal, zsír: 23,4g, tel.zsír: 3,1g, feh.: 27,1g, CH: 101,2g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 81,5mg	E: 230kcal, zsír: 11g, tel.zsír: 0g, feh.: 11g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 27,5mg
2021.05.04 Kedd	Epres tea, Tojáskrém ^(1,3,7,10) , Teljes kiőrlésű magos zsemle ⁽¹⁾ , Zöldség	Magyaros karfiolleves ⁽¹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Húsgombóc ⁽³⁾ Főtt burgonya 1/2 Túró desszert ^(5,7) Paradicsom mártás ^(1,9)	Magyaros karfiolleves ⁽¹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Pásztortarhonya ⁽¹⁾ Mongol saláta Túró desszert ^(5,7)	Félbarna kenyér ⁽¹⁾ , Soproni felvágott
	E: 306kcal, zsír: 6,4g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 8,3g, CH: 53,9g, Cuk: 8g, Só: 0,5g, Ca: 21,9mg	E: 705kcal, zsír: 23,5g, tel.zsír: 5,9g, feh.: 28,8g, CH: 92g, Cuk: 21,5g, Só: 1,4g, Ca: 91,2mg	E: 695kcal, zsír: 30,7g, tel.zsír: 11,7g, feh.: 23,5g, CH: 77,5g, Cuk: 11,5g, Só: 2,5g, Ca: 102,8mg	E: 155kcal, zsír: 0,6g, tel.zsír: 0g, feh.: 5,9g, CH: 31,4g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 12mg
2021.05.05 Szerda	Tejeskávét ⁽⁷⁾ , Molnárika ^(1,3,7)	Csontleves Levesbetét ⁽¹⁾ Rizseshús (szárnyas) Mongol saláta	Csontleves Levesbetét ⁽¹⁾ Rántott halfilé (sajtos) ^(1,3,4) Petrezselymes burgonya	Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Körözött ⁽⁷⁾ , Zöldség
	E: 353kcal, zsír: 8,2g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 12,7g, CH: 54,4g, Cuk: 12,4g, Só: 0,9g, Ca: 244,9mg	E: 525kcal, zsír: 11,5g, tel.zsír: 1,6g, feh.: 23,9g, CH: 79,4g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 152,1mg	E: 597kcal, zsír: 23g, tel.zsír: 2,7g, feh.: 26,6g, CH: 70,1g, Cuk: 0g, Só: 2g, Ca: 182,7mg	E: 208kcal, zsír: 3,6g, tel.zsír: 1,6g, feh.: 12,4g, CH: 31,2g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 55,6mg
2021.05.06 Csütörtök	Tea citromos, Margarin, Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾ , Paprikás szalámi	Csurgatott tojásleves ^(1,3) Rántott csirkecombfilé (sütőben sütte) ^(1,3,7) Burgonyapüré ⁽⁷⁾ Gyümölcs	Csurgatott tojásleves ^(1,3) Zöldborsófőzelék ^(1,7) Főtt bécsi virsli Gyümölcs Kenyér ⁽¹⁾	Sajt szelet ⁽⁷⁾ , Margarin, Szezámagos zsemle ^(1,3,7,11)
	E: 333kcal, zsír: 13,7g, tel.zsír: 3,2g, feh.: 9,4g, CH: 43,3g, Cuk: 10g, Só: 1,6g, Ca: 27,3mg	E: 669kcal, zsír: 29,3g, tel.zsír: 4,2g, feh.: 24,2g, CH: 57,2g, Cuk: 0g, Só: 2,8g, Ca: 69,4mg	E: 692kcal, zsír: 33g, tel.zsír: 8,1g, feh.: 29,4g, CH: 67,5g, Cuk: 7,5g, Só: 2g, Ca: 252,4mg	E: 319kcal, zsír: 19g, tel.zsír: 5,4g, feh.: 14,4g, CH: 22,2g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 285,9mg
2021.05.07 Péntek	Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Tavaszi felvágott, Margarin, Zöldség	Brokkoli krémleves ^(1,7) Pirított zsemlekočka ⁽¹⁾ Bolognai spagetti ⁽¹⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾	Brokkoli krémleves ^(1,7) Pirított zsemlekočka ⁽¹⁾ Görög szárnyas falatok (csirkehús,cukkinivel, paradicsommal, lilahagymával) ⁽¹⁾ Bulgur ⁽¹⁾	Ökörszem ^(1,3,7)
	E: 308kcal, zsír: 9,1g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 9,2g, CH: 47,1g, Cuk: 16,5g, Só: 0,7g, Ca: 35,2mg	E: 767kcal, zsír: 34,6g, tel.zsír: 7,9g, feh.: 33,6g, CH: 78g, Cuk: 0g, Só: 2,4g, Ca: 453,9mg	E: 671kcal, zsír: 26,7g, tel.zsír: 4,7g, feh.: 28,9g, CH: 89,9g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 300,2mg	E: 260kcal, zsír: 3g, tel.zsír: 0g, feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 42,5mg

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!